SEMINARUL DE LA VARNA — UN UTIL SCHIMB DE EXPERIENȚĂ

„METODE ȘI MIJLOACE DE INSTRUIRE“

Prof. ANGELO NICULESCU

Așa cum anunțam în articolul precedent, astăzi voi prezenta, din lucrările seminarului de la Varna, partea dedicată procesului de instruire în diferite echipe de club, cu sublinieri speciale în ce privește ciclul săptămînal de antrenament, volumul, intensitatea și durata lecțiilor de antrenament după practica proprie sau după observațiile antrenorilor bulgari care au urmărit pregătirile unor echipe străine.

Lucrările seminarului, în această direcție, au avut un real caracter de schimb de experiență, de împărtășire a unor metode și mijloace de instruire care au interesat reciproc.

CICLUL SĂPTĂMÎNAL LA DIFERITE ECHIPE

Seria referatelor a fost deschisă de antrenorul vestgerman **H. Schön** care — printre altele — a făcut o succintă paralelă între instruirea la lotul R.F.G. și cea de la cluburi. **„Între pregătirea jucătorilor la lot și cea de la cluburi există o mare diferență** — a spus **H. Schön. La lot accentul cade pe pregătirea tactică și psihologică, iar la cluburi — pe pregătirea fizică, tehnică și morală. La lot se face un antrenament specific, la cluburi instruirea este complexă“.** Ca o ilustrare, **H. Schön** a prezentat conținutul unui ciclu săptămînal la cluburi:

DUMINICĂ: antrenament cu intensitate slabă: durata: 60 minute; acțiuni de recuperare; control medical. LUNI: antrenament de pregătire fizică intens; durata 70—90 minute. MARȚI: două antrenamente, ambele complexe cu durata de 60—90 minute. MIERCURI: joc-școală cu rezervele, durata: două reprize a cîte 45 minute. JOI: antrenament individual; observație: unele echipe fac două antrenamente. VINERI: antrenament tactic; observație: deplasare, dacă nu se joacă în localitate. SÎMBĂTĂ: joc de campionat.

Stefan Boșkov, antrenor federal bulgar, a fost în R. F. a Germaniei timp de 50 de zile și a observat antrenamentele în diferite cluburi. A lucrat mai mult **la Kickers Offenbach** și la **Borussia Mönchengladbach.**

In perioada pregătitoare, sus-amintitele echipe fac trei antrenamente pe zi. Primul între orele 10—13, al doilea de la 15—17 și ultimul de la 19 la 21.

In turul campionatului, echipa **Kickers Offenbach** folosește următorul ciclu de antrenamente:

DUMINICĂ: repaus. LUNI: antrenament tehnic, durata 90 minute; intensitatea: medie. MARȚI: antrenament de pregătire fizică, durata: 70—90 minute; intensitatea: maximă. MIERCURI: antrenament complex, durata: 90 minute; intensitatea: maximă. JOI: antrenament tehnic-tactic, durata: 70—90 minute; intensitatea: medie-maximă. VINERI: antrenament tactic special; observație: se lucrează cu porțile închise. SÎMBĂTĂ: joc de campionat.

Dacă după acest antrenament se constată că unul sau mai mulți jucători sînt insuficient solicitați la efort, se lucrează cu ei suplimentar. De exemplu, se aleargă 2 000 m, astfel: 50 m în 7 secunde (sprint) și 50 m în 14 secunde (revenire) și se repetă continuu contra cronometru. Dacă pulsul nu s-a ridicat la 180, exercițiul este repetat cu încă 2 000 m după aceeași schemă.

Antrenorul lotului olimpic bulgar, **Berkov**, care a stat 30 de zile la Milano, a urmărit antrenamentele jucătorilor de la clubul **A.C. Milan** (antrenor: **Nereo Roco**). Jucătorii italieni se antrenează cu porțile închise și tehnicianul bulgar, pentru a asista, a primit o autorizație specială de la secretariatul clubului.

In perioada pregătitoare, la **A.C. Milan** au loc două antrenamente pe zi: unul cu accent pe pregătirea fizică, celălalt — pe pregătirea tehnică. In a doua jumătate a perioadei pregătitoare ponderea cade pe lucru cu mingea foarte intens și pe jocurile-școală.

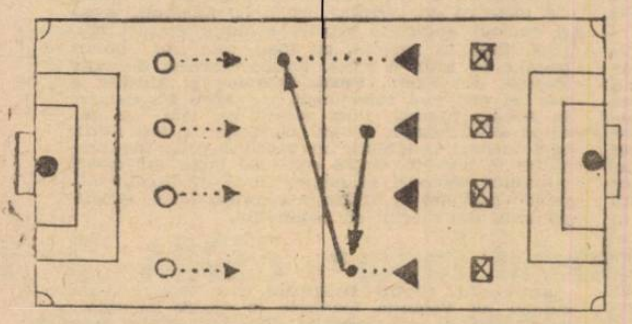
In perioada competițională, ciclul de antrenament se profilează astfel:

DUMINICA: joc de campionat. LUNI: antrenament cu rezervele, durata: 70—90 minute; intensitatea: maximă. MARȚI: antrenament, durata: 70—90 minute; intensitatea: medie-maximă. MIERCURI: idem, intensitatea: maximă. JOI și VINERI: idem, durata 60—70 minute. SÎMBĂTĂ: recuperare.

ANTRENAMENT ÎN CONDIȚII DE JOC

Acest antrenament a fost condus de antrenorul federal **L. Kotev**, pe stadionul „Iuri Gagarin“ din Varna, în prezența tuturor antrenorilor divizionarelor A și B din Bulgaria și a conducerii federației. La dispoziția antrenorului au fost echipele Botev Vrața și Leskov din Iambor.

După o încălzire specifică, cu mingea, care a durat 20 de minute, echipele s-au împărțit pe grupe de cîte patru jucători, avînd tricouri diferit colorate. Portarii și-au ocupat locul în poartă, iar cei 12 jucători s-au așezat pe teren în grupe de patru, avînd o singură minge **(vezi schița nr. 1).**



Grupa de jucători aflată în posesia mingii a început exercițiul de pase cu schimb de locuri, pînă în momentul în care s-a apropiat de grupa cealaltă. In fața acesteia, care a jucat rolul apărătorilor, a urmat executarea unor combinații în scopul depășirii ei. In situația în care grupa cu mingea își depășea „adversarii“, se șuta la poartă. Portarul se comporta ca într-un meci obișnuit. Odată intrat în posesia balonului, el îl transmitea grupei din apărare. In situația în care grupa de apărare intra în posesia mingii ea trecea în atac după același calapod, adică executînd pase cu schimb de locuri, combinații tehnico-tactice și tras la poartă în condiții de joc. Exercițiul continuă timp de 10 minute, după care se ia pulsul jucătorilor. El poate urca pînă la 180. Exercițiul se reia după o pauză de 3—5 minute, după revenirea pulsului la 120 și se repetă în funcție de gradul de pregătire a jucătorilor și de necesitățile echipei. Prin acest exercițiu tehnico-tactic jucătorii sînt solicitați la un efort specific în condiții mult apropiate de joc.

Paralel cu acest exercițiu, ceilalți jucători exersează diferite procedee tehnice individuale, sub supravegherea celuilalt antrenor.

Un alt exercițiu: **„trei contra trei“**, destul de cunoscut, dar organizat și aplicat pe un sfert din suprafața de teren. Este foarte util jucătorilor, pentru dezvoltarea rezistenței specifice, a controlului asupra mingii, a driblingului, a pasei și a orientării în teren. Exercițiul durează 10 minute și solicită jucătorii la maximum, iar pulsul se ridică la 180. Reluarea se face după ce organismul și-a revenit, iar numărul de pulsații a coborît la 120.

De mare solicitare la efort este și exercițiul **„cinci la cinci“** în care se urmărește pasa, demarcarea, conducerea mingii în ritm susținut. Se organizează pe jumătate din suprafața de teren și durează tot 10 minute. In timpul lucrului se fac sondaje fiziologice, iar după 10 minute numărul de pulsații ajunge la 200. Exercițiul se reia după ce pulsul a revenit la 120.

In timpul jocului se numără pasele și se urmărește continuitatea lor. Fotbaliștii bulgari au reușit să execute minimum cinci pase și maximum nouă.

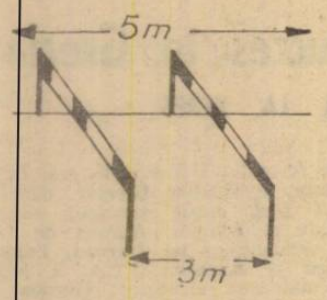
Pauza este activă, folosindu-se diferite exerciții de relaxare și durează pînă la cinci minute.

Jocul-școală („11 la 11“) pe tot terenul, cu sarcini speciale, constituie el însuși un exercițiu. In cadrul lui, doi apărători din fiecare echipă participă insistent la acțiunile ofensive. De exemplu: la una din echipe sînt stabiliți un fundaș de margine și unul central, sau unul de margine și un mijlocaș care îmbracă tricouri diferit colorate, spre a ieși în evidență. Exercițiul, sub formă de joc, a durat 10 minute, timp în care a fost marcat un gol de fundașul indicat să joace în atac. Jocul se repetă după pauza fiziologică, în funcție de necesități.

Antrenorul **Penev**, de la formația Botev Vrața, a demonstrat cum lucrează cu echipa sa, clasată pe locul doi în campionatul bulgar. A prezentat un antrenament în circuit cu zece ateliere. Material ajutător: zece mingi, 12 jaloane, patru porți mici, două gantere. Lucrul într-un atelier durează 30 de secunde, iar pauza pentru trecerea de la un atelier la altul — 90 de secunde. Se ia pulsul și tensiunea înainte și după efort.

Iată cele zece ateliere eșalonate pe jumătate din suprafața de teren:

1. conducerea mingii printre cinci jaloane, urmată de tras la poartă; 2. alergare și săritură peste două porțite înalte de 50 cm, așezate la o distanță de 3 m una de alta. Distanța de alergare este de 5 m (vezi



schița nr. 2); **3. lucru cu gantere: îndoirea și întinderea brațelor din poziție de aplecat înainte; 4. sprinturi repetate pe o distanță de 20 m, între două jaloane; 5. sprinturi repetate pe o distanță de 20 m, între două jaloane, sub diferite forme: sprint cu fața, sprint cu spatele, alergare laterală cu pași adăugiți, alergare sub formă de săritură („pasul ștrengarului“); 6. sărituri peste portiță (50 cm) cu lovirea mingii cu capul. Balonul este aruncat de un partener sau de instructor; 7. conducerea mingii cu opriri și porniri între două jaloane aflate la 20 m distanță; 8. sărituri continue peste portiță (50 cm) avînd**

Jocul se desfășoară normal, șase la șase, cu respectarea regulilor obișnuite, timp de 10 minute, după care se ia pulsul jucătorilor (180 pe minut) și se reia odată cu revenirea acestuia la 120. Experiența a arătat că jucătorii nu pot rezista mai mult de 60 de minute de joc continuu, atît de mult sînt solicitați la efort.

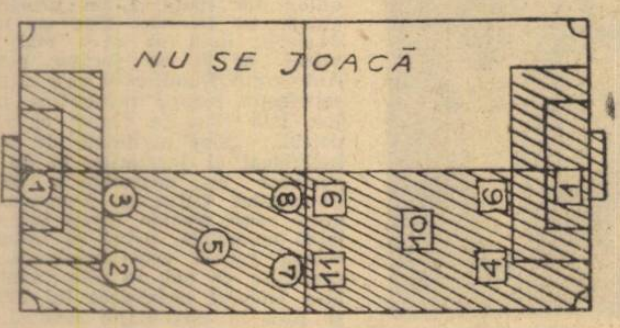
★

Am ținut să subliniez două mingi medicinale în brațe; 9. exercițiul complex de gimnastică pentru brațe, trunchi și picioare; aplecarea trunchiului înainte, brațele ating solul (sprijin în brațe) odată cu ducerea picioarelor, prin zvicnire, înapoi. Jucătorul revine la poziția inițială și continuă exercițiul; 10. exercițiu tehnic de menținere a mingii în aer cu piciorul, coapsa și capul.

Antrenorul K. Cipen, de la Gorna Oreahovița, a prezentat un foarte bun exercițiu în condiții de joc, care-i solicită intens pe fotbaliști la efort și le pune probleme de joc, fără a-i scoate din specificul funcției și al postului. Iată exercițiul:

— partea dreaptă a formației joacă cu partea stîngă, pe o jumătate de teren;

— în lungime — cele două careuri de 16 m sînt accesibile jocului, terenul fiind împărțit în două jumătăți în lungime printr-o linie ce pleacă de la jumătatea careului de 16 m și traversează terenul prin punctul din centru și se oprește în cealaltă jumătate a careului de 16 m (schița nr. 3).



Toate aceste lucruri fiind convins că trebuie cunoscute de antrenorii noștri, cărora le pot fi utile în munca lor de zi cu zi. De aceea am reținut din tot ceea ce a fost prezentat la seminarul de la Varna, acele părți (păreri, concluzii, cicluri de antrenament, exerciții) care mi s-au părut mai importante și mai interesante pentru documentarea tehnicienilor noștri. Sper că am reușit.

PAȘI NOI ÎN FOTBALUL PIONIERESC

Activitatea pionierească a suferit în ultimii ani modificări calitative de structură. Firesc, ele s-au raportat la toate eșaloanele (incluzîndu-l pe cel sportiv) și am căutat să deslușim într-o convorbire cu tovarășul FLORIAN MORARU, șeful comisiei sport din Consiliul Național al Pionierilor, sensul limitat (la fotbal) și exact al inovațiilor produse.

— Spuneți-ne, tovarășe Moraru, care este dimensiunea reală a fotbalului în perimetrul actual al sportului pionieresc?

— „Aș spune că fotbalul „matur“ se reflectă total în rîndurile pionierilor, cu atributele sale reușite și mai puțin bune, dar evident în proporția cuvenită. Se simte adică bunăvoința și tendința de a frînge inerții vechi, care au cuprins fotbalul național pe întreaga sa scară, se resimte deopotrivă dezavantajul unei baze materiale încă neadecvate și a unor tare organizatorice încă neînlăturate. Cert este că fotbalul și-a extins aria, a cîștigat duelul aprig cu concurentul cel mai de temut, handbalul, și-a fixat printr-o tradiție pe cale de înfiripare un loc al său care cere spațiu, progresiv. Cuvîntul de ordine în concepția noastră despre fotbalul pionieresc este că sportul acesta desprins din rigorile stricte ale performanței, trebuie să-și păstreze în primul rînd caracterul de divertisment, de joacă ordonată. Cîștigul pedagogic și „sanitar“ dacă se poate spune așa, este evident și direct proporțional cu creșterea continuă a numărului de pionieri angrenați în fotbal. Practicarea fotbalului de către pionieri este dublată de o campanie susținută în rîndurile lor pentru însușirea regulilor elementare ale jocului. Ea a fost impusă după inițiativa populării cu pionieri a unor sectoare de tribună pe diverse stadioane ale țării, cînd scînteia unor scandaluri s-a aprins, regretabil, tocmai din subiectivismul

● A CRESCUT NUMĂRUL PIONIERILOR ANGRENAȚI ÎN PRACTICAREA FOTBALULUI ● MINI-FOTBALUL CÎȘTIGĂ TEREN ● COLABORARE RODNICĂ CU F.R.F. ● ÎN LUNILE IULIE — AUGUST „CUPA ANIVERSĂRII“

neîndrăgit și energic al cravatelor roșii“.

— Ce sistem competițional îmbrățișează fotbalul pionieresc?

— „Din 1968 Consiliul Național al Pionierilor organizează Festivalul sportiv al tinerelor speranțe la mai multe discipline, în care fotbalul își ocupă locul meritat. Consiliile pionierești la toate nivelurile au latitudinea organizării acestei competiții în funcție de pricepere și posibilități locale. Intrecerea cu profil de mini-fotbal angajează reprezentative de clasă, iar sistemul de promovare, oricît ar fi de flexibil, ține seama de doi factori esențiali: calitatea și cantitatea participării. Faza pe țară a acestei competiții s-a disputat în fiecare vară la Bucșoaia, într-o tabără care a reunit cei mai talentați 650 de pionieri din totalul de aproximativ un milion cît înglobează Festivalul tinerilor speranțe în faza inițială. Inițiative ale caselor de pionieri din toată țara au colorat, în unele localități, vacanța școlară cu utile și reconfortante întreceri de mini-fotbal. Noi vrem să generalizăm aceste competiții de cartier, organizate pînă acum cu succes în Capitală, în Timișoara, Iași și Constanța, să-i dăm un caracter de amploare și permanență. In scopul acesta, în lunile iulie și august se va desfășura o nouă competiție de vacanță cu fază republicană denumită **„Cupa aniversării“**. Federația ne-a promis sprijin material și moral, pe care-l așteptăm cu încredere în virtutea bunei colaborări care s-a perfectat în ultima vreme“.

— Am înțeles că masa de pionieri este beneficiara unor posibilități mai largi ca altă-dată pentru a-și satisface pasiunea pentru fotbal. Totuși care sînt zonele fertile și neexploatate încă, în acest domeniu?

— „Am spus, fotbalul pionieresc trebuie strunit numai în limitele joacei supravegheate. Condiții obiective — vîrstă fragedă, dificultatea procurării unor terenuri regulamentare și a unui echipament complicat — au împins fotbalul pionierilor în perimetrul exclusiv al mini-fotbalului. S-a demonstrat practic că atunci cînd inițiativele locale au fost dublate de perseverență, competiția a trăit rodnic și după nașterea ei pe hîrtie. Pentru ca fenomenul să capete însă conținut mai bogat, trebuie impulsionată propaganda fotbalistică în rîndul pionierior, a căror receptivitate uriașă și dorință de activitate fizică ar obliga, de jos în sus, la măsuri concrete. Consiliul Național al Pionierilor a intrat deja în tratative cu F.R.F. pentru editarea unei broșuri-îndreptar, care să puncteze metode organizatorice generale ale competițiilor de mini-fotbal. Rămîn încă supape nedeschise: televiziunea a început o emisiune specializată pentru fotbalul de copii, dar a renunțat; Loto-Pronosport, în colaborare cu Ministerul Comerțului Interior, ar putea lansa în magazine maieuri, chiloți, mingi de cauciuc, cu inscripții stimulative, ca de pildă „Cupa cartierelor“, „Mini-fotbal“ etc. În sfîrșit, fotbaliștilor de elită li s-ar putea aminti că și ei au fost copii, că și ei au avut nevoie o dată să se adape la cultul vedetei. Trimiși o dată pe lună în aceeași școală, de care, eventual ar răspunde, emulația ar fi maximă și efectele fericite“.

I. C.